PRESSEMEDDELELSE

Ny fitnesstrend: Spring fedtet væk i 2015

Pressemeddelelse · Sundhed og socialvæsen

Når kalenderen skifter til januar, er det tid for sundhedstjek og nye træningsvaner for mange danskere. Efter en decideret festmåned med masser af god mad er januar højsæson for nye medlemskaber i fitnesscentre.

Dette år er der en frisk træningsmulighed på programmet i mange fitnesscentre og idrætsforeninger. Den nye trend hedder Jumping Fitness, som i al sin enkelhed er aerobics på en trampolin.

“Det er en oplevelse at træde op på en trampolin. Du er nærmest tvunget til at hoppe, og det bliver en dynamisk træning for hele kroppen,” siger Louise Jeppesen, en instruktør der har hjulpet med at introducere denne træningsform fra Tjekkiet til Danmark.

Med Jumping Fitness er det ikke bare sjov og leg; det er en effektiv træningsmetode. “Du kan forbrænde mellem 500 og 1000 kalorier på en enkelt time. Det er faktisk tre gange så effektivt som at jogge,” forklarer Louise Jeppesen.

Udover at være effektiv, er Jumping Fitness også alsidig. “Med forskellige tempi og øvelser, og en trampolin som absorberer stød, er det en skånsom men effektiv måde at træne både kondition, muskler, balance og smidighed,” tilføjer hun.

“Det er en fest at træne sådan her. Musikken sætter tempoet, og det er en helkropstræning der virkelig kan mærkes,” siger Louise, som er instruktør for fire ugentlige hold i Fredericia.

Jumping Fitness kan opleves forskellige steder i landet:

- Dansk Fitness, Fredericia
- SGIF Snedsted ved Thisted
- Ebberup Fitness, Fyn
- SG-Huset, Svendborg

Om Jumping Fitness:

Jumping Fitness blev udviklet i 2001 i Tjekkiet med målet om at tilbyde en træningsform, der er både underholdende og effektiv. Det er et dynamisk fitnessprogram, der udføres på specialdesignede trampoliner og træner hele kroppen. Programmet vinder løbende popularitet, og der uddannes konstant nye instruktører for at sprede Jumping Fitness over hele Danmark.

Se video: Link til video

Online: https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/ny-fitnesstrend-spring-fedtet-vaek-i-2015/

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til Jumping Fitness.